

CAMMINATA DI CIRCA 6 KM APERTA A TUTTA LA CITTADINANZA

SCOPO

La manifestazione è finalizzata alla diffusione della cultura della prevenzione del diabete.

PROGRAMMA

Ritrovo alle ore 9:00 a Padova in Piazza dei Signori, Loggia della Gran Guardia per screening gratuito del diabete (fino alle ore 18:30), con personale sanitario dell'ULSS 6 Euganea.

Partenza della camminata alle ore 10:00, da Piazza Capitaniato. Lungo il percorso soci del Comitato Mura di Padova forniranno informazioni sui Torrioni Alicorno, Santa Giustina e sul Baluardo Santa Croce.

Arrivo della camminata alle ore 13:00 circa in Piazza Capitaniato.

ORGANIZZATORI:

- **LIONS CLUBS PADOVANI**
Padova Host, Padova Antenore, Padova Carraresi, Padova Certosa, Padova Elena Cornaro Piscopia, Padova Galileo Galilei, Padova Gattamelata, Padova Jappelli, Padova Morgagni, Padova Ruzzante, Padova San Pelagio, Padova Tito Livio, Padova Graticolato Romano

- **C.N.S. LIBERTAS PADOVA**
- **COMITATO MURA DI PADOVA**

QUOTA ISCRIZIONE € 10,00

gratuito per bambini fino a 12 anni
la quota prevede la consegna di una pettorina

MODALITÀ ISCRIZIONE

Il giorno della Camminata in Piazza Capitaniato per informazioni: 049/8752824 o 049/2273031 (vedi pagina facebook: [muoviamociperildiabete](#))

SPONSOR

Supermercati ALI
Giuriolo e Pandolfo Assicuratori
Farmacia Dott. Lazzarin - Veggiano
Salvatore Grimaldi Ass. Generali
A.F. Energia S.r.l.
Antiquariato Librario Bado e Mart s.a.s
Istituto di Vigilanza PADOVA CONTROLLI



DOMENICA 17 NOVEMBRE 2019 CON I LIONS PADOVANI

Muoviamoci!
per il Diabete ^{2° edizione}



Merian Mattheus 1640 Frankfurt

CON IL PATROCINIO



PARTECIPIAMO ALLA CAMMINATA CON I LIONS
PADOVANI ALLA SCOPERTA DEI BASTIONI
CINQUECENTESCHI

Per test e screening gratuiti del diabete
ritrovo a Padova ore 9.00, in Piazza dei Signori, Loggia della Gran Guardia

MAIN SPONSOR





OBESITÀ E DIABETE

L'obesità e il sovrappeso risultano in costante aumento in tutte le fasce di età, sia in Italia che nel resto del mondo. Ciò è dovuto a molteplici fattori tra cui lo sviluppo di sempre più sofisticate tecnologie in tutti gli ambiti della vita di ogni persona, in grado di favorire la sedentarietà, nonché la sempre crescente disponibilità di alimenti ultra-raffinati e ricchi in grassi e zuccheri semplici.

Tali condizioni possono predisporre allo sviluppo di importanti malattie quali il diabete, l'ipertensione, l'infarto e l'ictus.

La prevenzione e la diagnosi precoce appaiono dunque fondamentali.

Per quanto riguarda il diabete, è stato dimostrato che un calo del 5-10% del proprio peso corporeo è in grado di ridurre fino al 60% lo sviluppo di nuovi casi. Tale risultato è ottenibile non solo seguendo una dieta varia ed equilibrata, con minimo apporto di zuccheri semplici e di grassi, ma anche svolgendo almeno 150 minuti alla settimana di attività fisica a moderata intensità. Il termine attività fisica aerobica a moderata intensità include diverse tipologie di esercizio: cammino, nuoto (o aquagym), corsa leggera (jogging), utilizzo della bicicletta o della cyclette, ballo, etc. Sarà sufficiente scegliere quella che maggiormente incontra il gusto e le capacità di ognuno.

A tale proposito, la camminata proposta dal Lions Club di Padova per domenica 17 novembre 2019 consentirà non solo di esplorare una città meravigliosa e ricca di storia qual è Padova, ma anche di svolgere un'attività fisica alla portata di tutti e di incontrare persone alle quali la salute sta veramente a cuore.

Durante la giornata infatti il personale dell'Unità Operativa di Diabetologia dell'ULSS 6 Euganea sarà a disposizione della popolazione per proporre un test per la rilevazione della glicemia capillare nonché un questionario per individuare non solo persone a rischio di sviluppare il diabete, ma anche persone che siano già affette da diabete senza saperlo.

Saranno inoltre presenti dietiste esperte in diabete ed obesità che aiuteranno le persone a capire se la propria dieta sia adeguata o meno, fornendo utili consigli.

Vi aspettiamo molto numerosi!



CHI SONO I LIONS

Il Lions Clubs International è l'organizzazione di Clubs di servizio più numerosa nel mondo. Sorta in America nel 1917, è ormai diffusa in ben 210 paesi e conta un milione e mezzo di soci.

I Lions in Italia sono circa 45.000 e a Padova sono vicini a raggiungere il numero di 500, suddivisi in 13 Clubs. L'impegno dei Lions è di migliorare le condizioni vita della società che ci circonda, collaborando con le Istituzioni pubbliche.

La lotta al **diabete**, assieme a quella contro le **malattie della vista**, contro la **fame** ed il **cancro infantile**, nonché la **tutela dell'ambiente**, sono attualmente i cinque campi di intervento dei Lions a livello internazionale, senza però trascurare le problematiche e le emergenze di carattere locale.

Nel 2018 è stato raggiunto quello che sembrava un traguardo ai limiti dell'impossibile: i Clubs Lions sono riusciti ad aiutare ben 200 milioni di persone in difficoltà!

Ma non basta, perchè, come insegnato dal fondatore Melvin Jones, la sfida del domani è *"pensare in grande, lavorare con maggiore impegno...dare di più"*.

